|  |  |
| --- | --- |
| **Champ d’apprentissage 1** : produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée | Cycle 4 **classe 3ème 3** |

EPI : lien avec la SVT (cf livret EPS )

NAT’ATHLON

****

***caractéristiques des élèves :***27 élèves , 16 filles, 11 garçons

Classe hétérogène, tant dans la motricité que dans l’investissement en cours (selon l’APSA…)

les élèves ont des difficultés à travailler avec d’autres élèves de la classe surtout si non choisis par les pairs.

des garçons ont des difficultés à se montrer moins compétents que d’autres face au groupe classe (recherche de causes externes …)

***Projet classe* :**

-être capable de travailler ensemble (quelque soit mon groupe) pour mettre en commun nos compétences de nageur au service d’un projet commun .

-être capable de développer une motricité spécifique pour laquelle je me montre à l’instant moins compétent (ici nager)pour servir un projet collectif .

***Compétences travaillées***

1/**développer sa motricité spécifique** : acquérir des techniques spécifiques de nage pour augmenter son efficience motrice .Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible.

2**/ s’approprier à plusieurs par la pratique des méthodes et des outils pour apprendre** : utiliser des repères extérieurs et des indicateurs pour contrôler son déplacement et l’allure de son effort (cycles de bras, nombres de coups de bras , allongement du corps dans l’eau , alignement des segments , rôle de la tête …)et pour pouvoir aider et conseiller un partenaire .

3/**partager des règles, assurer des rôles et des responsabilités :** par des observations /critères précis aider un partenaire (entraineur) , accepter les conseils des autres (partenaire nageur), prendre des performances chrono (chronométreur) ou lancer un départ (starter) : prendre diverses responsabilités au sein d’un groupe .

4**/apprendre à entretenir sa santé/activité physique** : connaitre les effets sur sa santé (lien SVT cf livret), connaitre et prélever des indicateurs précis, évaluer la qualité et la quantité de mon activité physique globale .

5/**s’approprier une culture physique sportive /regard lucide sur le monde** : connaitre des éléments essentiels de l’histoire de l’APSA natation de vitesse (cf livret)

**Attendus de fin de cycle :**

-gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure perf avec deux styles de nages pour soi et pour le groupe .

-s’engager dans un programme de préparation à cet effort individuel au service du projet collectif .

-planifier et réaliser une épreuve collective ( faire des choix selon les compétences des différents nageurs de l’équipe .)

-s’échauffer au mieux avant l’effort pour être efficace .

-aider les autres nageurs de mon groupe selon les différents moments de la séance et mon rôle (conseil, chrono , starter )

**Compétences attendues** :

A partir d’un départ plongé, réaliser la meilleure performance (distance totale nagée)sur une durée totale de 10 minutes par équipe de 4 à 5 élèves .

Chaque élève doit nager minimum 50m et utiliser une nage ventrale et une nage dorsale(nage validée si nagée 25 m)

**amener les élèves à :**

-assumer différents rôles au sein du groupe (décideur, entraineur, chronométreur, starter et nageur)

-obtenir une propulsion continue, et améliorer le rapport amplitude/fréquence en crawl et en dos .

-favoriser l’alignement dans les phases de coulée.

**Travail collaboratif :**

développer l’esprit d’équipe en mettant ses compétences individuelles au service du projet natation de son équipe .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **on cherchera donc à développer** | **situation complexe** | **repères de progressivité** |
| 1/ percevoir des plans de l’espace/axe du corps :  Profiler son corps au plongeon et au virage , orienter la tête et l’alignement segmentaire pendant la coulée et le plongeon .  2/ ajuster son équilibre en permanence dans l’action :  conserver une position hydrodynamique tout au long du trajet, alignement tête, corps.  3/apprécier, percevoir les vitesses, les rythmes, durées et amplitudes :  préserver une amplitude malgré une recherche de vitesse , mettre en relation longueur du trajet moteur et gain de temps, orientation des surfaces motrices en nage dorsale pour pousser sur l’eau .  4/synchroniser des actions de nage et des actions de virage/efficacité :  adopter un angle de coulée favorable à la reprise de nage (plonger et virage), enchaîner des actions de virage sans temps mort. | **Nager pendant 10 minutes sous forme de relais par équipe de 4 à 5 élèves en cumulant la distance nagée des élèves.** | -Efficacité dans les choix des 2 nages proposées pour nager une distance en adéquation avec ses propres compétences .  -stratégies mise en place pour mettre en commun les compétences de chaque nageur au service de la performance optimale collective du groupe .  -Le travail coopératif en équipe pour analyser et faire progresser le groupe (tenir des rôles différents ), se mettre au service des autres nageurs . |
| \*Chaque élève doit nager minimum 50M avec deux nages différentes (une ventrale et une dorsale), départ plongé obligatoire .  \*Chaque élève peut choisir :  -une aide matérielle (pull boy, planche, frite)  -son départ plongé (assis , accroupi ou debout du bord du bassin ou du plot de départ)  \*Lors des 10 minutes de nage, chacun doit nager au regard de ses compétences …ainsi chaque élève construit son propre parcours d’apprentissage pour faire évoluer au mieux la performance de l’ensemble de l’équipe . |

|  |  |
| --- | --- |
| Nageur : | observateur : |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Entrée dans l’eau**  **7** | je pars dans l’eau. | | **Mon projet de nage** | | | |
| je plonge départ assis du bord, je me redresse tout de suite pour respirer ou m’essuyer les yeux | | Projet | 100M | | 200M |
| je plonge départ assis du bord, j’ effectue une coulée , je sors après le plot 1 | | temps prévu |  | |  |
| je plonge debout du bord, puis j’effectue une coulée en sortant après le plot 2 | | temps réalisé |  | |  |
| je plonge debout du plot, puis j’effectue une coulée en sortant après le plot 2 | | j’ai réussi mon projet : oui non | | | |
| **Nage**  **respiration et position du corps dans l’eau** | je nage le Crawl :  Mon corps est **redressé**je respire souvent, ma **tête est complètement hors de l’eau** | position du corps | **les nages utilisées lors du 100 ou 200M** | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 | 175 | 200 | |  |  |  |  |  |  |  |  |   C= crawl B = brasse D= dos | | | |
| Mon corps est **allongé** mais il **se redresse quand je respire** |  | **mon projet individuel d’apprentissage** | | | |
| mes points + | | mes points - | |
| Mon corps est **allongé**, et ne change pas quand je respire. |  |  | |  | |
| je souhaite m’améliorer en : | | | |

**Trame du cycle natation 3ème**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **séance** |  | **bilan séance** |
| **S1**  évaluation diagnostique | -explication du cycle /lien EPI (SVT)  -Test 1 : nager 10 minutes avec un observateur cf fiche 1  -Test 2 : nager 100 ou 200m avec prévision de nage et de temps (entrée dans l’eau et alignement du corps ) cf fiche 1 |  |
| **S2** | -échauffement  explication de la situation complexe (problématique à résoudre par les élèves…)  -situation complexe : par groupe de 4 nageurs ,se partager le temps de nage… cf fiche 2 les groupes sont déterminés selon la séance 1 (groupes hétérogènes et homogènes entre eux ) |  |
| **S3 et S4** | - échauffement  -travail par groupe de besoin : choisir deux ateliers .  -situation complexe en fin de séance (20’)équipes EPI |  |
| **S5** | -échauffement  - travail par groupe de besoin : choisir deux ateliers .  situation complexe en fin de séance (20’)équipes constituées selon le niveau de nage (N1 et N2 et N3)et tirées au sort . |  |
| **S6** | -échauffement  -travail par groupe de besoin : choisir deux ateliers .  -situation complexe en fin de séance (20’)équipes EPI |  |
| **S7 évaluation** | les élèves sont en situation complexe avec leur groupe EPI et doivent remplir le contrat qu’ils auront proposés pour leur groupe . |  |